Shallow Water Blackout Awareness Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La concienciación sobre el síndrome en aguas poco profundas se refiere al conocimiento y la comprensión de los riesgos asociados al desvanecimiento en aguas poco profundas, una afección potencialmente mortal que puede producirse durante las actividades subacuáticas de contención de la respiración. Implica ser consciente de los factores que contribuyen al desvanecimiento en aguas poco profundas, como la hiperventilación y la retención prolongada de la respiración, y comprender los síntomas y peligros asociados. Promover prácticas de seguridad, como tener un sistema de compañeros, evitar la hiperventilación y garantizar una supervisión y formación adecuadas durante las actividades relacionadas con el agua.

CUÁL ES EL PELIGRO

PRINCIPALES PELIGROS ASOCIADOS AL SÍNDROME DE AGUAS POCO PROFUNDAS

- **Pérdida de conciencia:** El síndrome en aguas poco profundas puede causar una pérdida repentina de conciencia mientras se está bajo el agua, lo que puede llevar al ahogamiento y a la muerte. Esto ocurre debido a la falta de oxígeno que llega al cerebro.
- **Falta de señales de advertencia:** A diferencia de otros peligros relacionados con el agua, el desmayo en aguas poco profundas suele producirse sin señales de advertencia ni molestias. Las personas pueden sentirse capaces de contener la respiración durante un periodo prolongado, sin ser conscientes del riesgo inminente.
- **Dificultad para autorrescatarse:** Cuando alguien pierde el conocimiento bajo el agua, es incapaz de realizar acciones de autorrescate. Esto dificulta que las personas afectadas alcancen la superficie o pidan ayuda, lo que aumenta el riesgo de ahogamiento.
- **Falta de concienciación por parte de los demás:** El síndrome en aguas poco profundas pueden pasar desapercibidos para otras personas que se encuentren cerca, especialmente si no hay una supervisión o medidas de seguridad adecuadas.
- **Daños y lesiones cerebrales:** La privación prolongada de oxígeno durante un desmayo puede provocar daños cerebrales u otras lesiones graves. Cuanto más tiempo permanezca inconsciente una persona bajo el agua, mayor será el riesgo de sufrir daños permanentes.
- **Falta de equipo de detección de oxígeno:** En muchos casos, se carece de equipo de

detección de oxígeno en entornos acuáticos recreativos o no profesionales. Esto hace que sea difícil detectar y responder con prontitud a los incidentes de desvanecimiento en aguas poco profundas.
- **Aumento del comportamiento de riesgo:** Las personas que no están adecuadamente informadas sobre el desvanecimiento en aguas poco profundas pueden participar en actividades de retención de la respiración más arriesgadas, amplificando aún más los peligros potenciales.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS PREVENTIVAS RECONOCER Y RESPONDER A LOS SINDROMES DE AGUAS POCO PROFUNDAS

- **Prevención:** La mejor forma de afrontar un síndrome en aguas poco profundas es evitar que se produzca. Evite mantener la respiración de forma prolongada bajo el agua, especialmente sin la formación y supervisión adecuadas. No hiperventile antes de realizar actividades de contención de la respiración, ya que puede disminuir la necesidad natural del cuerpo de respirar.
- **Sistema de compañeros:** Participa siempre en actividades acuáticas con un compañero o ten cerca a alguien que pueda vigilarte. Un compañero puede reconocer los signos del síndrome en aguas poco profundas y proporcionar asistencia inmediata si es necesario.
- **Educación y concienciación:** Infórmese sobre el síndrome en aguas poco profundas, sus causas y los riesgos que conlleva. Comprenda la importancia de respirar con regularidad y la necesidad natural del cuerpo de respirar.
- **Reconocer los signos:** Aprenda a reconocer los signos y síntomas del síndrome en aguas poco profundas, como la desorientación, la pérdida de control motor y la pérdida de conciencia. Manténgase alerta y atento a cualquier comportamiento inusual en usted mismo o en otras personas que realicen actividades de contención de la respiración.
- **Respuesta de emergencia:** Si sospecha que alguien está sufriendo un síndrome en aguas poco profundas, inicie un rescate inmediatamente. Saque a la persona del agua de la forma más rápida y segura posible. Compruebe si respira y responde. Si la persona no respira, inicie inmediatamente la RCP (reanimación cardiopulmonar) y solicite asistencia médica de urgencia.
- **Busque formación profesional:** Si participa en actividades de contención de la respiración, considere la posibilidad de recibir una formación adecuada por parte de instructores cualificados que puedan enseñarle técnicas seguras y orientarle sobre cómo evitar el síndrome en aguas poco profundas.

MEJORES MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME EN AGUAS POCO PROFUNDAS

- **Evite la hiperventilación:** No practique una hiperventilación excesiva o prolongada (respiración rápida y profunda) antes de contener la respiración. La hiperventilación puede reducir los niveles de dióxido de carbono en el cuerpo y suprimir la necesidad de respirar, lo que aumenta el riesgo de sufrir un desmayo sin señales de advertencia.
- **Formación y educación adecuadas:** Reciba una formación y educación adecuadas sobre las técnicas de contención de la respiración, los protocolos de seguridad y los riesgos asociados al desmayo en aguas poco profundas. Comprende la importancia de los límites de contención de la respiración y de reconocer las señales de su cuerpo para tomar aire.
- **Sistema de compañeros:** Tenga siempre presente a un compañero de confianza durante las actividades de contención de la respiración en el agua. El compañero puede controlar su estado y prestarle ayuda en caso de emergencia.
- **Límites de tiempo:** Establezca y respete límites de tiempo seguros para mantener la respiración. No se fuerce más allá de sus capacidades y aumente gradualmente

la duración de la contención de la respiración con el tiempo y con la formación adecuada.

- **Recuperación en superficie:** Cuando practique la contención de la respiración en el agua, asegúrese de salir a la superficie mucho antes de llegar al punto de incomodidad o falta de aire. Date tiempo suficiente para respirar y recuperarse antes de intentar otra contención de la respiración.
- **Descanso y recuperación adecuados:** Deje tiempo suficiente para descansar y recuperarse entre los intentos de contención de la respiración. Esto ayuda a garantizar que su cuerpo tenga suficiente oxígeno y reduce el riesgo de privación de oxígeno.
- **Supervisión continua:** Asegúrese de que las actividades acuáticas en las que se aguanta la respiración estén supervisadas por personas cualificadas que conozcan los desvanecimientos en aguas poco profundas y su prevención.
- **Equipo y medidas de seguridad:** Si participa en actividades de apnea o subacuáticas, utilice el equipo de seguridad adecuado, como tubos, máscaras y aletas. Familiarícese con su uso y mantenimiento adecuados.

CONCLUSIÓN

La mejor prevención para el síndrome en aguas poco profundas es la concienciación, la educación y el comportamiento responsable. Dé prioridad a la seguridad y a la seguridad de todos cuando participe en actividades de retención de la respiración en el agua.

La concienciación sobre el síndrome en aguas poco profundas desempeña un papel importante a la hora de garantizar la seguridad, el bienestar y el disfrute de las personas que realizan actividades acuáticas en las que se mantiene la respiración. Proporciona a las personas conocimientos y habilidades para tomar decisiones informadas, prevenir accidentes y responder eficazmente en situaciones de emergencia.